



Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» в Ташкентской области
Республики Узбекистан

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель исполнительного директора
_____ Д.С. Джумонов

**Рабочая программа дисциплины
Современные виды двигательной активности**

Направление

**19.03.03 Продукты питания животного происхождения
Профиль Продукты питания животного происхождения и водных биоресурсов**

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
очная

Автор: ст. преп. Абдурашидов С.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		17		18		17		18		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	34	34	210	210
Итого ауд.	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	34	34	210	210
Контактная работа	36	36	34	34	36	36	34	34	36	36	34	34	210	210
Сам. работа	18	18	20	20	18	18	20	20	18	18	24	24	118	118
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель Абдурашидов С. _____

Рецензент(ы):

Ст. препод., Кадыров Ш. _____

Рабочая программа дисциплины

Современные виды двигательной активности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 936)

составлена на основании учебного плана:

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Профиль Продукты питания животного происхождения и водных биоресурсов

утвержденного учёным советом вуза от 21.01.2021 протокол № 5

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экология и природопользование

Протокол от 26.08.2021 г. № 1

Зав. кафедрой Ачилов Г.Б.

Председатель УМС _____ Джумонов Д.С

Протокол от 28.08. 2021 г. №1

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС Джумонов Д.С.
Протокол от 27.08.2022 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины

Протокол от 26 августа 2022 г. № 1
Зав. кафедрой Каримов И.К.

Председатель УМС Джумонов Д.С. _____
Протокол № 4 от 26.08.2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины

Протокол от 24 августа 2023 г. № 1
Зав. кафедрой Насриддинов С.С.

Председатель УМС
_____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой

Председатель УМС
_____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарные и общепрофессиональные дисциплины

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1. В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	усвоено основное содержание, но излагается фрагментарно, не всегда последовательно, определения понятий недостаточно четкие, не используются в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, допускаются ошибки в их изложении, неточности в профессиональной терминологии
Уровень 2	определения понятий дает неполные, допускает незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных категорий, формулировки выводов
Уровень 3	четко и правильно дает определения, полно раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию, при этом ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания

Уметь:

Уровень 1	выполняет не все операции действия, допускает ошибки в последовательности их выполнения, действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 2	выполняет все операции, последовательность их выполнения соответствует требованиям, но действие выполняется недостаточно осознанно
Уровень 3	выполняет все операции, последовательность их выполнения достаточно хорошо продумана, действие в целом осознано

Владеть:

Уровень 1	владеет не всеми необходимыми навыками, имеющийся опыт фрагментарен
Уровень 2	в целом владеет необходимыми навыками и/или имеет опыт
Уровень 3	владеет всеми необходимыми навыками и/или имеет опыт

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
3.2	Уметь:
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
3.3	Владеть:
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Атлетическая гимна-стика					
1.1	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики./Пр/	1	32	УК-7	п. 6	
1.2	Контрольные нормативы /Пр/	1	4	УК-7	п. 6	

1.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	1	18	УК-7	п. 6	
	Зачет	1				
1.4	Совершенствование технических приемов атлетической гимнастики /Пр/	2	28	УК-7	п. 6	
1.5	Контрольные нормативы /Пр/	2	6	УК-7	п. 6	
1.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	2	20	УК-7	п. 6	
	Зачет	2				
Раздел 2. Прикладное плавание						
2.1	Совершенствование технических приемов прикладного плавания. ОФП.СФП /Пр/	3	32	УК-7	п. 6	
2.2	Контрольные нормативы /Пр/	3	4	УК-7	п. 6	
2.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	3	18	УК-7	п. 6	
	Зачет	3				
2.4	Совершенствование технических приемов прикладного плавания /Пр/	4	28	УК-7	п. 6	
2.5	Контрольные нормативы /Пр/	4	6	УК-7	п. 6	
2.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	4	20	УК-7	п. 6	
	Зачет	4				
Раздел 3. Оздоровительная аэробика						
3.1	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/	5	32	УК-7	п. 6	
3.2	Контрольные нормативы /Пр/	5	4	УК-7	п. 6	
3.3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	5	18	УК-7	п. 6	
	Зачет	5				
3.4	Совершенствование технических приемов оздоровительной аэробики. ОФП.СФП /Пр/	6	28	УК-7	п. 6	
3.5	Контрольные нормативы /Пр/	6	6	УК-7	п. 6	
3.6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов /Ср/	6	24	УК-7	п. 6	
	Зачет	6			п. 6	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания для текущего контроля

1. Челночный бег 10х10м. (сек)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) (муж.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз) (жен)
4. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)
6. Прыжок в длину с места, (см)
7. Плавание 50 м (мин, сек)
8. Бег 100м (сек.)
9. Подтягивание, кол.раз (муж)
10. Подтягивание в висе лежа (жен) кол.раз
11. Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)
12. Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)
13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
14. Прыжок в длину с разбега (см)
15. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (муж)
16. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (жен)
17. Определение общей выносливости (степ-тест)
18. Оценка статического равновесия. (Проба Ромберга на полу (сек.))
19. Силовая выносливость (Тест Юхаша)
20. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.)
21. Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во раз)
22. Ведение, 2 шага, бросок из 10 попыток (кол-во раз)
23. Нападающий удар из зоны 4 (2) из 10 попыток (кол-во раз)

24. Верхняя прямая подача из 10 попыток (кол-во раз)
25. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту).
26. Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).
5.2. Темы письменных работ
Не предусмотрено
5.3. Фонд оценочных средств
Фонд оценочных средств по данной дисциплине (модулю) представлен в приложении к рабочей программе Основные двигательные задания, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7 следующие: Тесты для определения уровня общей физической подготовки Тесты для определения уровня физической подготовленности Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки Тесты для определения уровня технической подготовленности
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тест (УК-7)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

1. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности : учебно-методическое пособие для бакалавров / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 48 с. — ISBN 978-5-8179-0156-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29966.html>
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61049.html>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533551>

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан – www.lex.uz
2. Национальная библиотека имени Алишера Навои - www.natlib.uz

6.3. Перечень информационных технологий

6.3.1 Перечень программного обеспечения

- | | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | ESET Endpoint Antivirus + ESET Server Security – антивирусная программа |
| 6.3.1.2 | AdobeReader - программа для просмотра документов в формате pdf. |
| 6.3.1.3 | Google Chrome - браузер. |
| 6.3.1.4 | Moodle - Образовательный портал ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «АГТУ» В ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. |
| 6.3.1.5 | Mozilla FireFox - браузер. |
| 6.3.1.6 | Microsoft 365 - программное обеспечение для работы с электронными документами. |
| 6.3.1.7 | 7-zip - архиватор. |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

- | | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Электронно – библиотечная система «Лань» |
| 6.3.2.2 | Образовательная платформа «Юрайт» |
| 6.3.2.3 | Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART» |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|--|
| 7.1 | Аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций |
| 7.2 | Тренажерный зал |
| 7.3 | Зал фитнеса |
| 7.4 | Волейбольный зал |
| 7.5 | Баскетбольный зал |
| 7.6 | Бассейн |
| 7.7 | Тир |
| 7.8 | Стадион |
| 7.9 | Аудитория для самостоятельных занятий: баскетбольный зал, бассейн, зал фитнеса |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Абдурашидов С. **Современные виды двигательной активности**. Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся для направления 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, Филиал АГТУ, 2022. – URL: <https://portal.astutr.uz/>.
2. Абдурашидов С. **Современные виды двигательной активности**. Методические указания по выполнению практических работ для обучающихся по направлению 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, Филиал АГТУ, 2022. – URL: <https://portal.astutr.uz/>.

**Приложение к рабочей программе
дисциплины (модуля)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) – Современные виды двигательной активности

Основные двигательные задания, выносимые для оценки сформированности компетенции УК-7, следующие:

**Тесты для определения уровня общей физической подготовки
(1,3,5 семестр)**

№	Тесты	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 балла	1Балл
1.	Челночный бег 10х10м. (сек) (муж.)	26	27	28	29	30
	Челночный бег 10х10м. (сек) (жен.)	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (муж.)	35	30	25	20	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (жен.) кол-во раз	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.)	135	125	115	90	70
	Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.)	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (муж.) кол-во раз	70	60	50	40	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (муж.) кол-во раз	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см. (муж.)	250	240	230	220	210
	Прыжок в длину с места, см. (жен)	190	180	170	160	150
6.	Плавание 50 м (мин, сек) (муж)	0,42	Без учета			
	Плавание 50 м (мин, сек) (жен)	1,10	Без учета			

**Тесты для определения уровня физической подготовленности
(2,4,6 семестр)**

№	Тесты	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 балла	1Балл
1.	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2.	Подтягивание, кол.раз (муж)	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа (жен) к/раз	20	15	10	6	4
3.	Бег 3000 м (мин., сек.) (муж.)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин., сек.) (жен.)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (муж)	+13	+7	+6	+5	+2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (жен)	+16	+11	+8	+6	+4
5.	Прыжок в длину с разбега (см) (муж)	430	390	380	360	350
	Прыжок в длину с разбега (см) (жен)	320	290	270	250	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (муж)	37	35	33	31	29
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (жен)	21	17	14	13	12

Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки (1 - 6 семестр)

№	Выполнение теста	исполн	оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Определение общей выносливости (степ-тест)	муж.	159	169	179	189	199
		жен	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.)	муж.	120	100	80	70	60
		жен	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша)	муж.	233	228	223	218	213
		жен	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.)	муж.	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
		жен	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

Тесты для определения уровня технической подготовленности (1 - 6 семестр)

№	Выполнение теста	исполн	оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жим лежа (кол-во раз)	муж.	23	20	15	10	5
		жен	15	12	10	8	3
2	Становая тяга (кол-во раз)	муж.	30	25	20	15	10
		жен	20	15	10	8	5
3	Выкрут плечевых суставов (см)	муж.	80	90	100	110	115
		жен	50	60	70	80	90
4	Наклон вперед сидя (см)	муж.	8	6	5	2	1
		жен	15	12	10	8	5
5	Плавание под водой (м)	муж.	25	22	20	18	15
		жен	22	20	18	15	12
6	Спасение и транспортировка утопающих (м)	муж.	50	48	45	42	40
		жен	45	43	40	38	35

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению

В Филиале в рамках создания без барьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Филиала имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В Филиале в рамках создания без барьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.